

Oefening

Breng je concentratie terug

Tijd: 3x 2 min

Beschrijving

Wanneer je te veel of te weinig energie hebt kan het lastig zijn om je te blijven concentreren. Om je concentratie terug te brengen zijn dit super tips.

Touwtje springen in gedachten = 2 min

Ga in gedachten: touwtje springen. Je moet je daarvoor goed concentreren. Zie het voor je in je hoofd. Laat je niet afleiden! Tel de keren dat je springt!

Op één been = 2 min

Doe deze drie houdingen op één been, het liefst met je ogen dicht.

1. Ga op je tenen staan met je linkervoet, je rechervoet houd je in de lucht
2. Maak van je rechterbeen een 'driehoek' tegen je linkerbeen
3. Leg je rechter enkel op je linker knie (je linkerbeen mag je buigen)

Snelle voeten = 2 min

Ga naast je stoel staan. Beweeg 10 seconden lang je voeten zo snel mogelijk. Let op: Beweeg op je plaats. Na 10 seconden even rustig op je plaats lopen. Daarna weer 10 seconden zo snel mogelijk bewegen.

Schoolse vaardigheden